
HUBUNGAN TERAPI MANDI AIR HANGAT SEBELUM TIDUR DENGAN PENURUNAN KEJADIAN INSOMNIA PADA USIA LANJUT DI DESA TANJUNGAN WEDI KLATEN

Esri Rusminingsih, Ikmal Qoyyimah

ABSTRAK

Perubahan fisiologi usia lanjut menyebabkan penurunan fungsi berbagai organ tubuh. Selama penuaan akan terjadi perubahan pola tidur yang khas baik secara kualitas maupun kuantitas tidur usia lanjut. Perubahan tersebut mencakup kelatenan tidur, terbangun pada dini hari serta peningkatan jumlah tidur siang hari. Insomnia merupakan masalah yang sering terjadi pada usia lanjut yang termasuk dalam “13 I”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk hubungan terapi mandi air hangat sebelum tidur dengan penurunan kejadian Insomnia pada usia lanjut di desa Tanjung, Wedi, Klaten. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) dengan rancangan *Non- Equivalent Control Group*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah usia lanjut yang mengalami Insomnia di desa Tanjung, Wedi, Klaten dengan jumlah sampel 64 orang. Instrumen yang digunakan KSPBJ *Insomnia Rating Scale*.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan mandi air hangat sebelum tidur dengan penurunan kejadian insomnia pada usia lanjut di Desa Tanjung Wedi Klaten secara statistik dengan signifikan $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Diperoleh nilai χ^2 hitung = 9,225 sedangkan nilai χ^2 tabel = 3,481 pada taraf signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan (dk) 1.

Kata kunci : Insomnia, Terapi mandi air hangat, usia lanjut.

I. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah usia pada tahun mendatang menimbulkan permasalahan kesehatan yang terjadi pada usia lanjut semakin kompleks. Karena kelompok usia lanjut dipandang sebagai kelompok masyarakat yang beresiko mengalami gangguan kesehatan. Menurut data Biro Pusat Statistik (BPS), Jumlah penduduk 147,3 juta, dari angka tersebut terdapat 16,3 juta orang (11%) orang berusia 50 tahun ke atas, dan kurang lebih 6,3 juta orang (4,3%) berusia 60 tahun ke atas. Pada tahun 2010 jumlah lansia diprediksi naik menjadi 9,58 % dengan usia harapan hidup 67,4 tahun. Pada tahun 2020 angka itu meningkat menjadi 11,20 % dengan harapan hidup 70,1 tahun (Nugroho, Wahjudi, 2008).

Masalah – masalah yang terjadi pada usia lanjut sering disebut dengan “13 I” (*Immobility, Instability, Incontinence, Impairment, Infection, Irritable colon (impaction/constipation), Isolation, Inanition, Impecunity (miskin), Iatrogenesis, Insomnia, Immunodeficiency, dan Impotence*). Salah satunya adalah insomnia yaitu ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Selama penuaan, pola tidur mengalami perubahan-perubahan yang khas yang membedakannya dari orang-orang yang lebih muda. Perubahan-perubahan tersebut mencakup kelatennan tidur, terbangun pada dini hari, peningkatan jumlah tidur siang dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur yang lebih dalam juga menurun (Stanley, Mickey, 2006). Kualitas tidur menjadi berubah pada kebanyakan usia lanjut (Potter & Perry, 2005). Episode tidur REM cenderung memendek. Terdapat penurunan yang progresif pada tahap tidur NREM 3 dan 4, beberapa usia lanjut hampir tidak memiliki tahap 4 atau tidur yang dalam. Seorang usia lanjut yang terbangun lebih sering di malam hari akan membutuhkan banyak waktu untuk jatuh tertidur. Gangguan tidur yang terjadi pada usia lanjut dapat disebabkan oleh persoalan medik atau kondisi psikologis, misalnya akibat stres atau pengaruh gaya hidup seperti seringkali minum kopi, alkohol atau kebanyakan merokok. Apabila hal ini terus berlangsung dan tidak segera ditangani dapat menimbulkan kualitas tidur yang buruk pada usia lanjut. Sulit tidur atau tidur dengan kualitas yang buruk sering menjadi penyebab penyakit syaraf atau penyakit jiwa. Oleh sebab itu penting sekali untuk mendapatkan istirahat yang baik di malam hari.

Hampir semua orang pernah mengalami gangguan tidur selama masa kehidupannya. Diperkirakan tiap tahun 20%-40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius. Prevalensi

gangguan tidur setiap tahun cenderung meningkat, hal ini juga sesuai dengan peningkatan usia dan berbagai penyebabnya. Kaplan dan Sadock melaporkan kurang lebih 40-50% dari populasi usia lanjut menderita gangguan tidur. Gangguan tidur kronik (10-15%) disebabkan oleh gangguan psikiatri, ketergantungan obat dan alkohol. Menurut data *internasional of sleep disorder*, prevalensi penyebab-penyebab gangguan tidur adalah sebagai berikut: Penyakit asma (61-74%), gangguan pusat pernafasan (40-50%), kram kaki malam hari (16%), psychophysiological (15%), sindroma kaki gelisah (5-15%), ketergantungan alkohol (10%), sindroma terlambat tidur (5-10%), depresi (65%), demensia (5%), gangguan perubahan jadwal kerja (2-5%), gangguan obstruksi sesak saluran nafas (1-2%), penyakit ulkus peptikus (<1%), narcolepsy (mendadak tidur) (0,03%-0,16%) (Japardi, Iskandar, 2008).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara langsung terhadap 255 usia lanjut dengan kisaran umur antara 60-90 tahun di Desa Tanjung Wedi Klaten didapatkan bahwa 112 usia lanjut atau 43,92% cenderung memiliki masalah gangguan tidur/ *insomnia*. Gangguan tidur yang dialami oleh usia lanjut disebabkan oleh keluhan-keluhan seperti nyeri sendi terutama bagian kaki, nyeri kepala, nyeri badan, kecemasan, dan beban pikiran. Selama ini terapi mandi air hangat sebelum tidur untuk mengatasi gangguan tidur belum pernah dilakukan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mencoba intervensi mandi air hangat yang dilakukan 2 jam sebelum tidur malam pada suhu 37⁰C untuk mengatasi gangguan tidur, karena mandi air hangat dengan suhu 37⁰C yang dilakukan 2 jam sebelum tidur dapat membuat seseorang menjadi rileks dan mengendurkan otot-otot yang tegang setelah beraktivitas seharian. Dengan keadaan rileks dan otot-otot kendur dapat memberikan kenyamanan sebelum tidur sehingga usia lanjut dapat memulai tidur dengan mudah (Selamihardja, Nanny, 2001).

II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) dengan rancangan *Non- Equivalent Control Group*. Dalam rancangan ini, kelompok eksperimen maupun kelompok control dilakukan pretest (O1) dan diikuti intervensi (X) pada kelompok eksperimen. Setelah beberapa waktu dilakukan posttest (O2) pada kedua kelompok tersebut (Notoadmojo, 2002).

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2010 di Desa Tanjung Wedi Klaten. Populasi dalam penelitian ini adalah semua usia lanjut yang mengalami insomnia yang tinggal di Desa Tanjung Wedi Klaten. Jumlah populasi lansia yang berumur antara 60-90 tahun sebanyak 112 orang. Pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling* untuk menentukan subyek penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 64 orang.

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kejadian insomnia pada usia lanjut adalah kuesioner KSPBJ *Insomnia Rating Scale*, dikembangkan oleh Kelompok Studi Pusat Biologi Jakarta (KSPBJ), dengan tujuan praktis agar dapat mengetahui skor dari insomnia sehingga dapat dinilai secara obyektif. Skala pengukuran insomnia ini tersusun atas 8 item pertanyaan yang terdiri dari lamanya tidur, mimpi-mimpi, kualitas tidur, masuk tidur, bangun malam tidur, bangun dini hari, dan perasaan segar di waktu bangun. Jumlah skor maksimum untuk *rating scale* ini adalah 25. Seseorang dikatakan insomnia apabila skornya lebih atau sama dengan 10. KSPBJ *Insomnia Rating Scale* telah teruji reliabilitasnya dengan hasil yang tinggi, baik antara psikiater dengan psikiater ($r = 0,95$) maupun antara psikiater dengan dokter non psikiater ($r = 0,94$). Uji sensitivitas alat ini cukup tinggi yaitu 97,4 % dan spesifitas sebesar 87,5 % (Iskandar dan Setyonegoro *cit* Marchira, 2004).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Penelitian dilakukan pada 64 usia lanjut yang mengalami insomnia, yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control masing-masing terdiri 32 responden. Hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Insomnia dengan Mandi Air Hangat Sebelum Tidur

	Frekuensi	%
Insomnia	7	21,87
Tidak Insomnia	25	78,13
Total	32	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa usia lanjut yang diberi mandi air hangat sebelum tidur selama 1 minggu yang mengalami insomnia sebanyak 7 responden (21,87%) dan tidak insomnia sebanyak 25 responden (78,13%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Insomnia dengan Tidak Mandi Air Hangat Sebelum Tidur

	Frekuensi	%
Insomnia	20	62,5
Tidak Insomnia	12	37,5
Total	32	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa usia lanjut yang tidak diberi mandi air hangat sebelum tidur yang mengalami insomnia sebanyak 20 responden (62,5%) dan tidak insomnia sebanyak 12 responden (37,5%).

Tabel 3 *Crosstabulation* Mandi Air Hangat Sebelum Tidur dengan Insomnia di Desa Tanjung Wedi Klaten

	Tidak Insomnia	Insomnia	Jumlah Sampel	χ^2	P _{value}
Diberi Mandi Air Hangat Sebelum Tidur	25	7	32	9,225	0,002
Tidak Diberi Mandi Air Hangat Sebelum Tidur	12	20	32		
Jumlah	37	27			

Setelah diketahui hasil dari tabel *Crosstabulation* mandi air hangat sebelum tidur dengan insomnia, kemudian data dianalisis dengan uji *Chi Square*. Berdasarkan hasil perhitungan *Chi Square* diperoleh nilai χ^2 hitung = 9,225 sedangkan nilai χ^2 tabel = 3,481 pada taraf signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan (dk) 1. Hal ini berarti bahwa nilai χ^2 hitung > nilai χ^2 tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan mandi air hangat sebelum tidur dengan insomnia pada usia lanjut. Hasil penelitian menunjukkan nilai p value = 0,002 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan mandi air hangat sebelum tidur dengan insomnia pada usia lanjut di Desa Tanjung Wedi Klaten.

IV. PEMBAHASAN

Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* diperoleh nilai χ^2 hitung = 9,225 sedangkan nilai χ^2 tabel = 3,481 pada taraf signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan (dk) 1 yang menunjukkan ada hubungan mandi air hangat sebelum tidur dengan insomnia pada usia lanjut di Desa Tanjung Wedi Klaten. Aktifnya syaraf simpatis membuat usia lanjut tidak dapat santai atau rileks sehingga tidak dapat memunculkan rasa kantuk. Melalui mandi air hangat sebelum tidur memberikan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang. Respon relaksasi ini terjadi melalui penurunan bermakna dari kebutuhan zat oksigen oleh tubuh yang selanjutnya aliran darah akan lancar, neurotransmitter penenang akan dilepaskan, sistem syaraf akan bekerja secara baik, otot-otot tubuh yang rileks menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

Mandi air hangat sebelum tidur dapat memunculkan keadaan tenang dan rileks dimana gelombang otak mulai melambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Konsistensi dari mandi air hangat sebelum tidur ini membuktikan bahwa mandi air hangat sebelum tidur mempunyai hasil yang signifikan untuk menurunkan insomnia pada usia lanjut. Dari hasil penelitian terjadi penurunan jumlah responden yang mengalami insomnia setelah diberi mandi air hangat sebelum tidur.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan dari Arief Borneo (2010) yang mengemukakan bahwa mandi air hangat sebelum tidur digunakan untuk relaksasi, menurunkan energi tubuh, dan merasa mengantuk karena suhu air hangat akan meningkatkan suhu tubuh, merangsang berkeringat dan meningkatkan eliminasi racun pada tubuh. Kemudian suhu tubuh mengalami penurunan sehingga menjadi merasa mengantuk. Mandi air hangat sebelum tidur akan mempengaruhi sistem peredaran darah dan memudahkan tubuh menjadi tenang serta mengurangi ketegangan.

Sebuah studi di Mayo Clinic mengemukakan bahwa mandi air hangat sebelum tidur memberikan banyak manfaat kesehatan dari latihan dengan mengurangi ketegangan. Mandi air hangat sebelum tidur menurunkan tekanan darah, meningkatkan denyut jantung dan suhu tubuh. Mandi air hangat sebelum tidur meningkatkan suhu tubuh yang kemudian darah tubuh menjadi hangat sehingga menyebabkan pembuluh darah membesar yang mengurangi resistensi terhadap aliran darah dan menurunkan tekanan darah.

V. KESIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan mandi air hangat sebelum tidur dengan insomnia pada usia lanjut dengan $p \text{ value} = 0,002$ ($p < 0,05$). Jumlah responden yang tidak mengalami insomnia setelah diberi mandi air hangat sebelum tidur sebanyak 78,3%. Mandi air hangat sebelum tidur dapat memunculkan keadaan tenang dan rileks dimana gelombang otak mulai melambat akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur.

VI. SARAN

1. Mandi air hangat sebelum tidur dapat dijadikan sebagai alternatif tindakan mandiri keperawatan untuk mengatasi masalah Insomnia pada usia lanjut.
2. Mengadakan penyuluhan kesehatan pada keluarga dengan lanjut usia yang mengalami insomnia untuk melakukan terapi mandi air hangat sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.
3. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian lain untuk peningkatan kualitas tidur lansia dengan metode lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Japardi, Iskandar. 2008. *Gangguan Tidur*. <http://library.usu.ac.id/download/fk/bedah-iskandar%20japardi12.pdf>. [Accessed 29 Maret 2010].

Marchira, .R. 2004. *Hubungan Dukungan Sosial dengan Insomnia pada Lansia di Poli Geriatri RS DR. Sardjito Yogyakarta*, Tesis, Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran UGM, Yogyakarta. Tidak dipublikasikan.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta.

Nugroho, Wahjudi. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatri Ed.3*. Jakarta:EGC.

Potter, Patricia A, Anne Griffin Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Ed.4. Jakarta : EGC. Hal 1470-1497.

Stanley, Mickey. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Ed.2*. Jakarta:EGC.

Watson, Roger. 2003. *Perawatan pada Lansia*. Jakarta:EGC.